

# ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 3月1日（金）15：45～16：45 ～17：15 お茶

【場所】 巢鴨カモノスサロン （豊島区の被災者さん用の施設）

【参加者】 福島からの被災者さん6名 豊島区の方2名

E氏60代 Fさん女性60代（初）（途中まで）A氏70代 Bさん女性60代 C  
さん女性70代（初） Dさん仙台からの被災者さん1名

A 社会福祉法人事務局長横 Gさん（50代）

Kさん（豊島区在住ボランティアさん）

\*年代は推測

## 【指導内容】

着座位：呼吸・肉体の意識化

座位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

合掌、アルダ・カティ・チャクラ、アルダ・チャクラ

シャンシャカ・アーサナ・ブリージング、ネック・ムーブメント、

立位：全てあ、ん、う音と無音で、アイソメトリック

パーダ・ハスタ・アーサナ、パールシュバ・コナ・アーサナ

椅子の背をもってひねりのアイソメトリック・ブリージング、

弓をいるポーズの変形アイソメトリック・ブリージング

座位：呼吸・肉体の意識化

瞑想：「最近の幸せなこと」の瞑想

## 【感想】

・ぼかぼかした ・じんわりした 気持ちよかった

・ゆっくりするのが苦手。自分にはあっていない。この2年間幸せのことなんかない。幸せなことを思い出そうとするといやなことしかおもいだせない

## 【指導者の感想】

電車の遅延のため、30分遅れてスタートしたのに、みなさん快く待っていてくださりました。お一人は16時までだったので少しだけになってしまい申し訳なかったです。

今回は、わざわざ、A 社会福祉法人事務局長さんがいらしてくださりごあいさ

つの後、一緒に受けてくださったので、ヨガ療法がカモノスサロンだけでなく、豊島区の他の方がにも広まるといいなあとちょっと期待してます。横田さん自身も気持ちよかったとおっしゃってくださいました。

ヨガ療法は、何度もされた方と、2名初めての方がいらしゃいました。お一人は最初から乗り気ではなく、はじっこに座ってとりあえずやるかあみtainな感じでしたが、みなさんが立位で動く間もずっととりあえずやってくださりました。最後の瞑想で、「幸せなことを思い出してください」といったのが彼女にはいい瞑想ではなかったようで、この2年間幸せのことなんか無い。幸せなことを思い出そうとするといやなことしかおもいだせない」と目に涙を浮かべてお話されました。同じ福島からの被災者さんと慰めたのですが、まだまだ2年たっても心の傷はいえないのだなあと思いました。また、Dさんは、ゆっくりするのが苦手、ヨガ療法は自分にはあっていないとおっしゃってました。しかし、みていたら、最初よりも眉間のしわが薄くなり、顔が穏やかになってきたのであわなくはないのでは、と思いました。Eさんの説得で、「いつも動いているDさんもたまには一緒にゆっくりしましょう」とおっしゃってくださり、次回も参加してくださることになりました。顔はいやいやではなかったもので、きっと来てくださると思います。また、Dさんの娘さんが介護で大変なことや、福島でのお話もしてくださり、心開いてくださったと思いました。次回もヨガ療法でしわを薄くしたしと思います。